

● 人生の楽しみ方をでんじゅしよう
● なに、かんたんなことさ、見方を
● 少しかえればいいのさ。
● 例えば、算数の計算問題、いやに
● なってきたら、さあ見方を変えて
● みようじゃないか。
● 計算をとくたびにポイントゲット
● ポイントがたまった分だけ、しよ
● うらいいいことがある！さあ、
● ポイントをためよう。ってね。
● 例えば、マラソン、つらいよね。
● そんな時は、見方をかえればいい
● つらい自分を空の上からながめる
● んだ。そして、こう思ってみる。
● あれ？ 苦しいけれど、足が動く！
● まだ走れるぞ！ってね。
● 食べるものがごはんしかない時は
● こうだ。肉や魚の写真を見ながら
● 実さいに食べているつもりで、ご
● はんを食べるのだ。
● 楽しいと思えば何だって楽しい
● 多くのことを楽しいと思おう。